

BROCHETTE DE POULET

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

marinade : 4 h

2 personne(s)

- 2 escalopes de poulet
 - 4 gousses d'ail
 - 2 tiges de citronnelle
- 1 morceau de gingembre (environ 1,5 cm)
 - 100 ml de sauce soja
 - zeste râpé d'un citron
- 2 cuillères à soupe de jus de pomme
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
 - 1 étoile de badiane
 - 10 graines de poivre
 - Du sel, du poivre

Préparation:

1. Mettez les brochettes dans l'eau froide.
2. Coupez la viande en morceaux.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail et mettez-les avec la viande dans un saladier.
4. Lavez la citronnelle, pelez le gingembre, hachez tout finement.
5. Mélangez la sauce soja, le zeste de citron, la citronnelle, le jus de pomme, la coriandre, le gingembre et l'étoile de badiane avec la viande, couvrez et laissez mariner pendant environ 4 heures en retournant la viande de temps en temps.
6. Piquez la viande sur les brochettes et posez-les sur la grille du barbecue (ou, à défaut celle de votre four).
7. Parsemez de graines de poivre et faites cuire les

brochettes de tous les côtés.

8. Gardez au chaud et servez éventuellement avec une petite salade.

BROCHETTE DE SAUMON ET DE CREVETTES MARINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 10 mn

3 personnes:

2 pavés de saumon frais

600 g de grosses crevettes cuites ou crues

1/2 poivron

6 tomates cerises

Pour la marinade :

1 gousse d'ail hachée

1 cc de citron

1/2 cc de gingembre

2 cs de sauce soja

1 cs de miel

1. La veille décortiquez les crevettes, enlevez leur la tête, coupez le saumon en morceaux.

2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble et laissez mariner le saumon et les crevettes.
3. Le lendemain lavez le poivron et les tomates cerises, découpez le poivron en morceaux.
4. Enfilez le saumon dans des pics à brochettes suivant l'ordre poisson, poivron crevettes et terminez la brochette par une tomate cerise, ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.
5. Faire cuire 10 minutes au barbecue.

BROCHETTES DE CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS 329 calories

Temps: 20 Minutes

4 Personnes:

4 dames de cabillaud épaisses de 200 g chacune

200 g de champignons de Paris

1 citron

30 g de beurre fondu

2 courgettes 450 g

3 cs bombée de crème fraîche

Aneth

Sel, poivre

1. Lavez les courgettes coupez les en 4 dans le sens de la longueur et éliminez la partie centrale épineuse. Coupez les courgettes en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les courgettes a feu doux.

2. Préchauffez le gril du four. Prélevez la chair des dames d=en éliminant la peau et les arêtes. Coupez la chair en cubes. Nettoyez les champignons et coupez les en morceaux. Lavez soigneusement le citron et coupez-le en fines rondelles.

3. Sur 8 petites brochettes en bois alternez champignons, cubes de cabillaud et rondelles de citron. Mettez les dans un plat à four, arrosez les de beurre fondu, salez, poivrez. Faites cuire et griller 10 minutes au four. Retourner les brochettes à mi-cuisson.

4. En fin de cuisson retirez les brochettes du plat et tenez les au chaud. Versez la crème dans le fond de cuisson et portez sur le feu. Portez à ébullition, vérifiez l'assaisonnement et servez avec les brochettes et les courgettes. Décorez d'aneth.

BROCHETTES DE GAMBAS

Préparation: 35 mn

Cuisson: 5-8 mn

6 personnes:

1 bouquet de thym
1 cs d'huile d'olive
1 citron vert

10 cl de lait de coco

18 gambas fraîches ou surgelées

2 cs de sésame doré

sel et poivre

1. Trempez les piques en bois dans l'eau froide, 15 min. au minimum. Otez la tête des gambas. Mélangez le lait de coco, l'huile et le thym émiétté. Faites-y mariner le corps des gambas pendant 20 min.

2. Egouttez les gambas et embrochez-les sur les piques en bois. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide du pinceau. Saupoudrez de sésame doré. Salez, poivrez.

3. Faites cuire les brochettes 5 à 8 min., à four chaud, en les retournant. Servez avec un filet de citron vert.

BROCHETTES DE GAMBAS ET ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20mn

2 personnes:

400 g de pommes de terre à purée
1 tomate
1/2 échalote
1 brin de thym
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
5 cl de lait
sel

Pour les brochettes :

8 gambas
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Le jus d'un demi citron
Une pincée de piment d'Espelette

1. Décortiquez les gambas en laissant les queues.
2. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron et la pincée de piment, ajouter les gambas et laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.
3. Pelez et coupez les pommes de terre, les coupez en dès et les faire cuire environ 20 minutes dans une casserole d'eau salée.
4. Pendant ce temps, pelez et épépinez la tomate, épluchez l'échalote et l'émincez très finement. Faites revenir l'échalote 5 minutes dans une poêle huilée, puis ajoutez la tomate, le thym, un peu de sel et de piment, laissez cuire 5 minutes à feu doux.
5. Faites cuire les gambas 3/4 minutes dans une poêle huilée, puis les piquer sur les pics à brochette.
Écraser à la fourchette les pommes de terre en incorporant l'huile et le lait chaud (réchauffé au micro-ondes), ajouter les tomates et assaisonnez.

6. Dressez l'écrasé de pommes de terre dans des cercles et disposez la brochette de gambas

BROCHETTES DE POULET

25 minutes +4 heures de marinades+ 10 minutes de cuisson

Pour 24 brochettes:

500 g de blanc de poulet

1 gousse d'ail

1 petit oignon coupé en deux

2 cs de sucre roux

2 cs de sauce de poisson

3 cs d'huile d'arachide

1/2 tasse de beurre de cacahuètes avec des morceaux

3/4 de tasse de crème de coco

1 1/2 cs de sauce au piment doux

1 cc de citronnelle en poudre

huile d'arachide

1. Emincez le poulet en lanières de 2 cm de large. Piquez les morceaux sur des brochettes à satay en bambou huilées. Disposez sur un plat.

2. Mettre de l'ail, l'oignon et la moitié du sucre et de la sauce de poisson dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtention d'une

pâte homogène et l'allongez avec un peu d'eau froide. Versez sur le poulet, couvrir d'une feuille de cellophane et laissez reposer 3 à 4 heures en retournant les brochettes plusieurs fois.

3. Faites chauffer le reste des ingrédients dans une petite casserole à feu moyen pendant 4 minutes. La sauce doit être onctueuse.

4. Enduire les brochettes d'huile et les griller au charbon de bois ou au gril jusqu'à ce qu'elle soient cuites et dorées en surface. Les tourner plusieurs fois pendant la cuisson et les enduire d'huile si nécessaire

5. Disposez les brochettes en éventail dans un plat rond avec un petit bol de sauce au centre.

LES CONSEILS DE NINA: Trempez les brochettes dans de l'eau froide avant de les utiliser afin de les empêcher de brûler pendant la cuisson

BROCOLI

AVANTAGES:

Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti

cancérogènes naturels, et en bioflavonoïdes.

il est pauvre en calories et riche en fibres

BROWNIE AUX NOIX DE PÉCANS

Ingrédients :

- 3 œufs
- 180 g de beurre
- 45 g de noix
- 180 g de chocolat noir
- 135 g de Vernoise
- 1 bonne cuillère à soupe de crème épaisse
- 90 g de farine
- 60 g de noix de pécan
- 1 pincée de fleur de sel

Préparation :

- Préchauffez le four à 240 °C et glissez-y les noix pour leur donner plus de goût.
- Beurrez votre moule carré. Privilégiez un moule amovible.
- Dans une casserole, faites fondre le chocolat en douceur. Une fois le chocolat fondu, ajoutez le beurre préalablement coupé en dès.
- Dans un bol, battez les œufs avec le sucre.
- Ajoutez la crème fraîche à votre préparation puis votre mélange de chocolat fondu et le beurre.
- Ajoutez aussi la farine et une pincée de sel et mélangez le tout.

- Versez votre préparation dans le moule.
 - Disposez les noix et enfoncez-les.
 - Secouez le moule.
 - Enfournez pendant 20 minutes à 140 °C.
 - À la sortie du four, plongez le moule dans l'eau froide pour éviter la surcuisson des bords.
 - Une fois refroidi, placez votre brownie au réfrigérateur pendant 3 heures.
-

BROWNIES AU CHOCOLAT

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Repos : 30 mn

4 à 6 personnes

- 100 g de chocolat noir
 - 65 g de sucre
 - 80 g de beurre + 1 noix pour le moule
 - 35g de farine
 - 2 œufs
 - 1 pincee de cannelle
 - 60 g de cerneaux de noix
1. Prechauffer le four à 180 degrés faites fondre le chocolat noir en morceaux au bain-marie ou dans le four micro-ondes attention: faites le juste fondre, pas besoin de trop le faire chauffer.
 2. Dans un saladier mélanger le sucre avec le beurre ramolli incorporer ensuite la farine, les œufs, la

cannelle, le chocolat fondu puis les cerneaux de noix.

3. Beurrer le moule est versée la pâte dedans enfourner et laisser cuire pendant 15 minutes laisser refroidir pendant 30 minutes avant de déguster.

LES CONSEILS DE NINA : Les brownies sont fragiles au démoulage et à la découpe beurrez et fariné le moule en renversant le surplus de farine. Sinon choisir un moule en silicone.

BÛCHE AU CAFÉ

10 personnes :

Biscuit roulé :

150 g de farine

50 g de beurre

150 g de sucre

8 jaunes d'oeuf

6 blanc d'oeuf

Crème:

500 g de beurre

5 blanc d'oeuf

275 g de sucre(150g de sucre semoule +150g sucre glace)

3 cs d'extrait de café

Décoration:

100g de pâte d'amande vertes

5 champignons en meringue et sujets en sucre

Préparation de biscuits:

1. Faites ramollir le beurre. Battre le sucre et les jaunes d'oeuf puis incorporez la farine. Battre les blancs en neige. Incorporez le beurre fondu puis les blancs à l'ensemble.
2. Étalez cette préparation sur une plaque allant au four, garnie de papier sulfurisé. Enfourner thermostat 6 (180°C) et laissez cuire pendant 15 minutes.
3. Dès la sortie du four, décollez le papier du biscuit et laissez refroidir.
4. Préparez un sirop (avec 200g de sucre et de dl d'eau)
Préparation de la crème:
5. Fouettez le beurre ramolli avec l'extrait de café. Battre les blancs en neige. Y ajouter petit à petit le sucre semoule puis, le sucre glace. Incorporez cette meringue à la préparation.
6. Imbibez le biscuit de sirop à l'aide d'un pinceau. Étalez la crème au café sur toute la surface du biscuit, après avoir réserver 1/4 pour la décoration finale.
7. Roulez le biscuit, l'enveloppez dans un linge et le placer au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il a durci 3/4 d'heure. Réalisation de la décoration:
8. coupez 2 tranches de pâte d'amande en biseau de cm d'épaisseur. Les poser sur la bûche en les decalant pour former de branches. Avec une poche à douille dentelée couvrir complètement le biscuit avec le restant de crème au café pour imiter les écorces.
9. Posez les éléments de décoration et conservez au frais jusqu'au moment de servir.